

Galletas de Calabaza para el Desayuno

Sirve: 48 porciones

Hornee estas galletas la noche anterior para disfrutar de esta deliciosa sorpresa en las mañanas ocupadas.

Ingredientes

1 3/4 tazas calabaza (en puré, cocida)

1 1/2 tazas azúcar morena

2 huevos

1/2 taza aceite vegetal

1 1/2 tazas harina

1 1/4 tazas harina integral

1 cucharada polvo de hornear

2 cucharaditas canela

1 cucharadita nuez moscada

1/2 cucharadita sal

1/4 cucharadita jengibre en polvo

1 taza pasas

1 taza nueces, tipo walnut (picadas)

Preparación

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	103
Grasa total	4 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	8 mg
Sodio	74 mg
Total de Carbohidrato	16 g
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	9 g
Azúcares Añadidas incluidas	6 g
Proteínas	2 g
Vitamina D	0 IU
Calcio	33 mg
Hierro	1 mg
Potasio	81 mg
N/A - Información no está disponible	
MiPlato Grupos de Alimentos	
 Granos	1/2 onza

1. Precaliente el horno a 400 °F.
2. Mezcle bien la calabaza, el azúcar, los huevos y el aceite.
3. Mezcle los ingredientes secos y añádalos a la mezcla de calabaza.
4. Añada las pasas y las nueces.
5. Reparta la mezcla con una cuchara pequeña en una bandeja para hornear previamente engrasada.
6. Hornee de 10 a 12 minutos, o hasta que estén doradas.

Oregon State University Cooperative Extension Service, Healthy Recipes